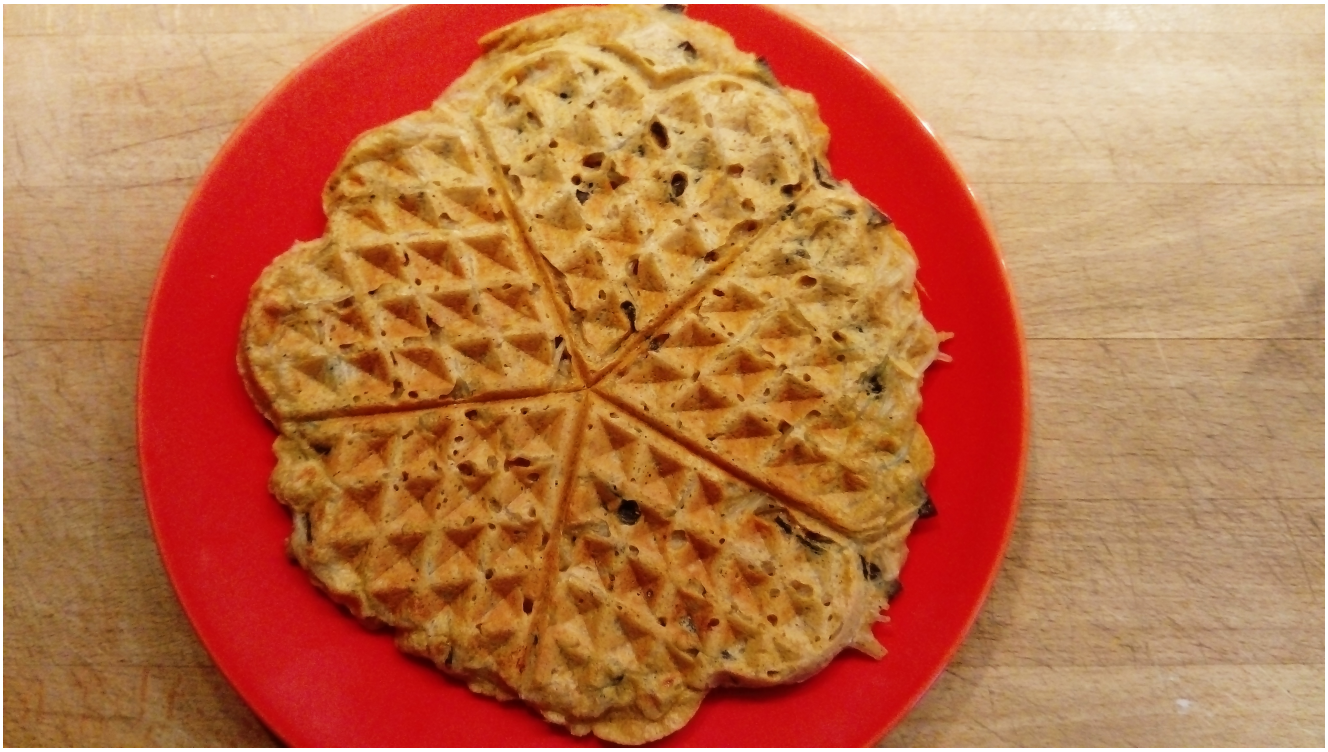
Jeder kennt süße Waffeln aus dem Waffeleisen, es geht aber auch pikant!

Heute habe ich mal wieder etwas Neues ausprobiert. Jeder kennt die süßen Waffeln, oder einen Nudelauflauf. Für einen Nudelauflauf ist ja bekanntermaßen ein Backofen nötig. Das wird bei diesen pikanten Waffeln nicht gebraucht. Dieses Rezept geht sehr schnell und ist sehr variabel sehr einfach. Sollte sich einmal unangekündigt Besuch bei Euch einstellen, dann könnt Ihr sehr schnell und ohne viel Arbeit, euren Gästen etwas Leckeres anbieten. Etwas, was sie bestimmt noch nicht kennen. Dazu habe ich folgende Zutaten verwendet:



Knusprige und pikante Waffel

5 Gramm Meeresspaghetti

125 Gramm Glasnudeln

2 Eier

4 Esslöffel Dinkelmehl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack

Die Meeresspaghetti und die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ausquellen lassen. Die Spaghetti und die Nudeln mit
der Schere kleinschneiden. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut verrühren.

Das Waffeleisen erhitzen und dann immer 2 Esslöffel von der Nudelmasse im Waffeleisen ausbacken. Heiß servieren. Dazu schmeckt ein leckerer Salat oder gedünstetes Gemüse sehr gut. Oder Ihr zaubert eine Sosse dazu, in der Ihr die Waffeln eindippen könnt.

Die Zutaten könnt Ihr variieren. Statt Glasnudeln wären aus normale Spaghetti möglich. Oder geriebene Kartoffeln und/oder Gemüse. Reis wäre ebenfalls eine Möglichkeit. Geraspelter Käse kann auch eine Zutat sein. Bei den Gewürzen habt Ihr die freie Auswahl. Jeder so, wie er es mag.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über

meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs